

## BON À SAVOIR

## Se tenir droit serait mauvais pour le dos !

PHOTOS : DR



**Tiens-toi droit ! Qui n'a pas entendu cette remarque de la part de ses parents ? Mais ces personnes bien intentionnées ont peut-être créé des générations de lombalgies !**

A la lumière des dernières techniques d'imagerie médicale, cette position exercerait des tensions sur la colonne vertébrale, à l'origine du mal de dos chronique. Il semblerait qu'une autre idée reçue soit à combattre

concernant le mal de dos. On sait, depuis quelques années, que l'immobilisation peut se révéler contre-productive. Aujourd'hui, c'est la position «assis le dos droit» qui pourrait se révéler plus dangereuse que salvatrice !

**QUAND LE TRAVAIL N'A PAS BON DOS !**

On estime qu'un grand nombre de personnes ont souffert ou souffriront d'un mal de dos. Plus un symptôme qu'une maladie, la lombalgie représente néanmoins le

premier motif des consultations antidouleur et la principale cause d'absentéisme professionnel. Selon les médecins, «nous ne sommes pas faits pour rester assis pendant de longues heures, mais la vie moderne exige pourtant de la grande majorité de la population de travailler dans de telles conditions. Ceci a rendu notre recherche sur la meilleure position assise particulièrement importante».

**LA COLONNE PENCHE POUR MOINS DE RIGUEUR**

Des chercheurs ont recruté 22 volontaires n'ayant jamais eu de problèmes de dos ou d'opérations chirurgicales. Contrairement au scanner plus conventionnel qui oblige le patient à être couché, un IRM ajustable a permis de laisser aux patients une liberté de mouvement durant l'examen. Ce dispositif a permis de juger trois

positions assises : penché en avant, dos droit à 90° et une position plus «relax» dans laquelle les patients étaient penchés en arrière selon un angle de 135° du buste par rapport aux cuisses tout en maintenant les pieds au sol.

**Résultat :** c'est cette position «relax» qui exerce le moins de tensions sur la colonne vertébrale, les disques vertébraux mais aussi les muscles et les tendons. Selon les auteurs, une telle posture pourrait réduire le risque de lombalgie et de chronicité des douleurs. C'est peut-être tout ce qui est nécessaire pour prévenir le mal de dos, plus que d'essayer de calmer les douleurs qui surviennent sur le long terme, principalement à cause de mauvaises postures, il convient d'investir dans des chaises permettant d'adopter la position optimale (légèrement penchée en arrière).

## Mousse au chocolat au zeste d'orange

250 g de chocolat, 2 cuillères à soupe de café liquide, 6 œufs, zeste d'orange

Faites fondre à feu très doux dans une casserole le chocolat coupé en morceaux avec un fond de café liquide. Ajoutez le zeste d'orange. Laissez refroidir le chocolat et ajoutez les jaunes d'œufs. Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement au mélange de chocolat. Mettez dans un plat et mettez au frigidaire au moins 3 heures.



## BEAUTÉ

## Contour des yeux

**Masque anti-yeux gonflés :**

Mélangez trois cuillerées à café d'eau d'hamamélis avec deux cuillerées à café d'argile blanche. Formez une pâte homogène, puis à l'aide d'un fin pinceau appliquez-la sur le contour des yeux. Laissez 1 centimètre juste à la racine des cils.

**Poches sous les yeux :**

Le masque à la pomme de terre : épluchez une pomme de terre crue puis râpez-la en fins morceaux.

Mettez l'ensemble dans une gaze en bas de votre réfrigérateur. Attendez bien que la gaze soit fraîche et posez-la sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat. Pour éclaircir une peau terne et fatiguée, faites-vous un masque au miel. Remplissez une tasse avec 3 cuillerées à soupe de miel pur et ajoutez 1 cuillerée à soupe de lait. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène puis appliquez sur l'ensemble du visage pendant 10 minutes.

## Gratin de fenouils au poulet



8 fenouils, 2 blancs de poulet, 1 boîte de champignons, 250 g d'emmental râpé, 30 g de beurre, 50 cl de crème fraîche, 1 c. à café de muscade râpée, 1 c. à soupe de moutarde, sel, poivre

Laver les fenouils sous l'eau froide, les essuyer. Retirez les premières feuilles et la base. Coupez les fenouils en tronçons. Les faire cuire pendant 10 mn à la vapeur. Préchauffez le four à 210°C th7. Coupez les blancs de poulet en dés. Dans une poêle les faire cuire 10 mn à feu doux dans le beurre avec les champignons. Disposez les fenouils, les blancs de poulet et les champignons dans un plat à gratin. Versez la crème mélangée à la moutarde. Assaisonnez, ajoutez la muscade. Parsemez de fromage râpé, faites gratiner 10 mn et servez aussitôt. Vous pouvez remplacer la crème par une béchamel et l'emmental par un autre fromage de votre choix.

## Sauce verte



1 oignon, 2 c. à soupe de vinaigre, 3 c. à soupe d'huile, 4 brins de cerfeuil, 8 brins de persil, sel, poivre

Émincez l'oignon. Hachez les herbes. Dans une poêle, versez l'huile et faites revenir l'oignon à feu doux. Ajoutez le vinaigre et laissez réduire. Ajoutez les herbes hachées, salez et poivrez.

## Sauce aux fines herbes

250 g de fromage blanc à 20% de MG, 2 c. à soupe de vinaigre, 1 c. à café de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, 12 bouquets d'estragon, sel, poivre

Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, sel, poivre. Ciselez cerfeuil et estragon puis incorporez.

## BIEN-ÊTRE

## Vivez à votre rythme

Difficile de vivre à son rythme lorsque tout s'accélère autour de soi. Contraint de suivre l'hyperactivité ambiante, notre esprit et notre corps manifestent leur désaccord. Mais savons-nous vraiment le rythme qui nous convient ? Connaissions-nous notre besoin de sommeil ? Si œuvrer à la recherche d'harmonie personnelle relève de l'exploit,

certaines comportements quotidiens participent à retrouver un mieux-être. Écouter son corps lorsqu'il émet des signaux propres aux maladies du stress, laisser sa voiture au parking pour faire de la marche et s'initier à la relaxation sont les premières étapes à suivre pour faire connaissance avec son rythme personnel.

